

Гидратация – это не только вода, но и электролиты. Эти минералы помогают регулировать баланс жидкости в организме, сокращение мышц, уровень pH. Вот как понять, что вам этих веществ не хватает.

**Усталость.** Нехватка электролитов может нарушить работу клеток и органов. Это приводит к нервно-мышечным и когнитивным проблемам: чувству усталости, спутанности сознания.

**Мышечные судороги.** Учёные сходятся во мнении, что судороги, связанные с физической нагрузкой или жарой, вызваны потоотделением и потерей электролитов. Если вы ощущаете судороги во время тренировки или после неё – скорее всего, у вас низкий уровень натрия, калия, кальция либо магния.

**Головные боли.** Обезвоживание может немного уменьшить размер мозга, что вызывает головную боль. Кроме того, нехватка натрия и магния способна тоже привести к головным болям и мигреням.



Мышечные судороги и другие признаки, что вам нужны  
электролиты

EatingWell

**Головокружение.** Это может быть признаком обезвоживания или низкого уровня натрия. Такое происходит, когда человек пьёт много воды и не восполняет запасы натрия.

**Мышечная слабость.** Она связана с нехваткой калия или фосфора.

**Перегрев.** Пот содержит воду и электролиты, поэтому чрезмерное потоотделение может привести к снижению уровня этих веществ и к перегреву.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*